

滋賀医科大学附属病院 TOPICS

Vol.
6

Chapter

1

正しく適切なスポーツで
楽しく健康づくり！



スポーツによって起こる障害

運動不足を解消するため、また趣味として楽しむためスポーツをする人が増えています。

確かにスポーツは健康づくりに役立ちますが、準備運動不足や間違ったやり方によって、病気やけがを引き起こす危険性もあるということを忘れてはなりません。スポーツによってどんな病気やけがが起こるか、また障害を防ぐためにはどんな点に気をつければいいのかをよく理解したうえで、安全にスポーツを楽しむようにしたいものです。

(第一内科 中村保幸)

スポーツの注意点－循環器疾患との関係

軽いスポーツを毎日続けると、それだけで血圧や悪玉コレステロール値が下がり、肥満も改善しますので、スポーツを行うことは高血圧、糖尿病、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病の予防と治療には大変良いことには間違いありません。

ところがスポーツでも種類、強さ、行う時期などを誤ると循環器疾患にとってかえって悪影響を及ぼすことがあります。

今回はスポーツを行う上での注意点について、説明したいと思います。



スポーツの種類についてーゴルフは必ずしも安全ではない



生活習慣病をもつ患者さんからよく「ゴルフくらいしても宜しいでしょうね」と尋ねられることがあります。しかし、ゴルフは必ずしも安全なスポーツではありません。

東京都監察医務院の調査では、中年ではゴルフ中に起こる心筋梗塞や脳卒中による死亡は水泳を基準とするとその8倍程度になると発表しました。その他の研究施設からも同様の報告がなされています。

またアメリカ合衆国第34代目大統領のアイゼンハワーは心筋梗塞を起こしましたが、主治医であるボストンの高名なPDホワイト博士はリハビリ目的にサイクリングなどを勧めました。大統領がゴルフをしたいと言ったとき、パットをしないならゴルフを

許可すると答えたと伝えられています。

洋の東西を問わず、ゴルフの危険性は専門医にはよく認識されています。それでは運動量が多くないゴルフがなぜ危険なのでしょう。パットのときなどに強いストレスを来すこと、炎天下や飲酒後にもプレイするので脱水になりやすいこと、ギャンブル性があること、それにプレイヤーにもともと生活習慣病のリスクが高いひとが多い可能性があることなどが挙げられます。

生活習慣病のリスクが高いひとがスポーツを選ぶとき、ゴルフは避けて、水泳、早歩き、サイクリングなどの全身を使う軽いスポーツを選び、楽しくスポーツをするのが良いでしょう。

スポーツの強度について

軽いスポーツを続けることに効用があることは明らかですが、激しいスポーツを継続するとかえって心臓にとって良くはありません。以前プロのスポーツ選手(競輪選手)の心機能を心エコー検査を用いて調べた研究がありました。比較的若い選手で、経験年数がそう長くない選手の心機能は優れていましたが、経験年数の長い選手の中に、心機能が悪くなっている選手が多くあることが判りました。

スポーツマン心臓とよく言われますが、本

来なら訓練によって心機能が良い状態を示すべきでしょう。胸のレントゲン像で心臓の陰影が大きくなり、心電図は異常となり、心エコー検査で心機能が低下している場合は、明らかに病気として運動制限と、適切な治療が必要です。また、一般にプロのスポーツ選手は寿命が概して短いともいわれています。心臓以外にも過度のスポーツは全身に悪影響を及ぼします。健康のためには適度なスポーツを楽しむことが大事でしょう。



スポーツを避けるべき時期



軽いスポーツを日に30分、週に3日は行うことが健康にとって良いのですが、かぜを引いたりして、健康状態が優れないときはスポーツを避けるべきです。かぜをこじらすとまれではありますが、ウイルスが心臓の筋肉に炎症を起こす、心筋炎が起こります。このとき安静にしていると心筋炎が重症となります。

このことは動物実験での裏付けもあり

ます。マウスに特殊なウイルスを注入すると心筋炎が起こります。心筋炎を起こしたマウスを安静にさせるグループと、水槽につけて無理やり運動させるグループに分けて比べると、明らかに運動させたグループのマウスが重症化し、死亡率も高いことが判りました。かぜくらいと軽く考えてスポーツを行うことは非常に危険であると言えます。

Chapter
2

スポーツでよく起こる
ケガや傷害を予防！



スポーツの注意点・ 中高年に多いスポーツ傷害

昨今、若者のみならず中高齢者の間にもスポーツを愛好する人々が増えてきています。趣味と健康増進を兼ねてのことと考えられますが、一方で、スポーツが原因となるけがや病気も多く見かけるようになってきました。レクリエーションレベルのスポーツにおいてよく見られるスポーツ傷害のいくつかを紹介し、その予防についてお話ししたいと思います。

(整形外科 吉川玄逸)

1. アキレス腱断裂



アキレス腱断裂とは早朝、準備運動もなしにいきなり全力で走ったり、長時間の運動で疲労がたまっているときに無理をすると、突然足首の後ろの腱が切れることをいいます。後ろからバットで殴られたような感触がするようですが実際には何も当たっておらず、自らの筋肉が強く収縮し過ぎて腱が切れてしまうものです。

直接の原因は筋収縮がうまくコントロールされないためですが、その要因として前述のような準備運動不足、疲労などが考えられます。ほかにも飲酒や過緊張状態で運動すると起こりやすいと言われています。ふくらはぎの筋肉が柔軟性を失っていることも多いようです。

2. 肉離れ

肉離れは運動選手につきものですが、普段トレーニングをしていない人が急に運動したときにもよく起こります。運動選手の場合は種目によって少し違いはありますが主として太ももの裏側(ハムストリング筋)によく起こるのに対し、中高齢者のスポーツ愛

好家の場合はふくらはぎによく見られます。

原因はアキレス腱断裂と似ており、ふくらはぎの筋収縮のリズムが崩れて筋肉自体が損傷すると言われています。その背景にはやはり準備運動不足や疲労、過緊張などがあります。



3. テニス肘

テニスをやりすぎると肘の外側が痛くなること(上腕骨外上顆炎)があり、一般にテニス肘と呼ばれています。肘の外側には手首をおこす筋肉が付着しており、この筋肉の使いすぎによって生じます。

30～40歳以上のプレーヤーに多く、ラ

ケットのスイートスポットをはずしやすい初心者にもよく見られます。ラケットをはじかれないように必要以上に手首に力が入るからです。ラケットの重さやグリップのサイズが合っていないときも同じようなことが起こります。



4. ゴルフ傷害

ゴルフによる傷害のほとんどはスイング中に起こります。肩・肘・手首など上肢の傷害が約50%と多く、ついで腰背部の傷害が30%を占めます。

原因はテニス肘同様使いすぎと未熟な技術によるものとされています。前者の代表

例が手首の腱鞘炎であり、後者の例としてオーバースイングによる腰背部の過捻転傷害があげられます。初心者は技術が未熟にもかかわらず上級者と同じ飛距離を出そうとするため、腰背部に不適當なひねり動作が加わり傷害を引き起こすと言われています。



予防対策

普段から心掛けることは、筋肉の柔軟性を保つことと筋力を強化することです。スポーツ種目に応じたストレッチ体操や筋力強化トレーニングを行い、とくに中高齢者の場合はふくらはぎの筋肉を十分に手入れしてください。

正しい技術を身につけることもけが予防策として重要です。我流を捨て、フォームやスイングを正しく矯正しましょう。また普段から正しい技術で運動を続けられるだけの基

礎体力を作ることも大切です。

運動する際に最も注意を払うべきことは、コンディションづくりです。ウォーミングアップには十分な時間をかけることが大切で、まず軽く汗をかくまでゆっくりとランニングを行い、準備体操、練習、そして本番とステップを踏んで行うようにしましょう。

けがをせずにスポーツを続けることこそ、上達の近道かもしれません。



今回は、健康づくりのために始めたスポーツで、逆に病気がけがを引き起こす危険性があるということをご紹介しました。

軽い運動だからといって、油断は禁物です。特に、寒い季節には十分な準備体操や、体温の調節などに気をつけ

たいものです。

自分の身体の状態や弱点をよく知って、自分に合った運動を正しいやり方で行うことをつねに心掛けてください。無理はせず、ゆとりをもって楽しく運動を続けてこそ、健康づくりに効果を奏するのではないのでしょうか。

滋賀医科大学
医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

vol.6

2000年12月1日発行
編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院
〒520-2192 大津市瀬田月輪町
TEL:077(548)2111(代)
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>